

# 北広島市生活支援コーディネーター 誰でも参加できる活動・講習会等のご案内 【令和5年7月】

活動名・事業名	日程	No
体のメカニズム講座【転倒編】のご報告		
認知症サポーターカード制作隊	7/13(木) 7/24(月)	①
ふれて・ともにオンラインミニ講座	7/13(木) 7/27(木)	②
にしカフェ	7/14(金)	③
フードドライブ	7/15(土)	④
ふらっとカフェ	7/18(火)	⑤
にしスポ	7/19(水)	⑥
トコトコらいふ	7/20(木)	⑦
なかよしサークル	7/21(金)	⑧
ともに地域食堂【冷やしラーメン】	7/21(金)	⑨
地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア	7/22(土)	⑩
ボランティア交流会・学習会 つなぐ	7/25(火)	⑪
みんなのカフェ	8/12(土)	⑫
ボランティア募集のお知らせ		⑬

## 【問合せ先】

社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

住所 北広島市栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2F

電話 372-1698 FAX 372-1704

メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

## R5.7.7 理学療法士 から学ぶ “なるほど！体のメカニズム” 講座【転倒編】のご報告

講師の自費訪問リハビリサービスフィールドクルーズ代表の大野様から転倒の仕組みについて学び、準備体操後ボールパークまでみんなでウォーキングしました！



講師の大野様、当日ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！！

みなさんへのお知らせ

大野様が開設しているYouTubeチャンネルやInstagramでは、今回の講座でも使用した転倒・腰痛予防の体操を見ることができます。気になる方は右のQRコードを読み取り、動画を見てみてください！



youtube



instagram

# 認知症サポーターカード制作隊 ボランティア大募集中！

一緒に認知症サポーターカードを作ませんか？

認知症サポーター養成講座の受講者に配付するカードを制作します。

作業はとても簡単！ハサミで切ったり、袋に入れる等できることにかまいません。この活動は、きたひろしまおれんじメイトが中心に行っています。

認知症で社会とのつながりが気になる方やお話をしたい方もぜひ、ご参加ください。



見学大歓迎！

令和5年7月活動日

7月13日(木)10:00～12:00

7月24日(月)10:00～12:00

13:00～15:00

(問合せ) 地域支え合いセンター

378-4277



北 広 島 が 好 き

ふれて・ともに



オンライン

ミニ講座

地域の皆様の生活に役立つ知識や情報を、定期的に専門職がわかりやすくお伝えします。



HELP!

気になるサービス事業所から  
オンライン中継!

自宅で  
介護するって  
やっぱり大変なの?



ふれてともに オンライン ミニ講座

毎月第 2・4 木曜日

14:30 ~ 15:00



「Zoom」アプリを使用します。  
接続不安な方はご相談ください。

社会福祉法人北海長正会 四恩園

2023年度講座スケジュールは裏面をご覧ください

# オンラインミニ講座 年間スケジュール 2023

毎月第 2・4 木曜日 14:30~15:00

4/13 あなたのうちも狙われる?!  
~今話題の特殊詐欺からの防犯~

4/27 春を見つけるウォーキング  
~姿勢真っ直ぐで筋力アップ~

5/11 白米食べ控えていませんか?  
~ダイエットと栄養素について~

5/24 デジタルミラー体験会 (\*水曜日開催)  
~リアルタイムにお手本と差異を確認!  
最新リハビリ~

6/8 私の年金で生活し続けられるの?①  
~年金収入の事をもっと知ろう~

6/22 私の年金で生活し続けられるの?②  
~年金収入の事をもっと知ろう~

7/13 捨てようと思うけどもったいない?!  
~いつから、何から、生前整理の第一歩~

7/27 汗も出ないし喉も渴かない...  
~脱水から身を守るために~

8/10 え?車椅子ってそう使うの?  
~大人と子どもの車椅子体験~

8/24 ご飯支度もめんどくさい!  
~手間を掛けずに美味しい料理~

9/14 物価高に負けない!!①  
~家計管理の事をもっと知ろう~

9/28 物価高に負けない!!②  
~家計管理の事をもっと知ろう~

10/12 冬の脱衣場・トイレはキケン!!  
~ヒートショック・血圧について~

10/26 good-byeウィルスhallo元気!  
~冬場のウィルス対策について~

11/9 終の住処ってどこなのさ?  
~高齢になっての住まいの考え方~

11/30 施設ってよく聞くけどどうなの?  
~高齢者施設の種類について~

12/14 お金・家・大事な物、誰に遺す?①  
~遺言書のきほん~

12/28 お金・家・大事な物、誰に遺す?②  
~エンディングノートのきほん~

1/11 日常の困った!さあどうする?  
~北広島の便利な情報~

1/25 今から知っておく物忘れ  
~年相応の物忘れと認知症の違い~

2/8 後悔しない人生にしよう!  
~終末期・介護・看取り~

2/22 食事から寒い冬を乗り切ろう!  
~身体を温める汁物料理~

3/14 病院にも相談出来る人がいるの?  
~医療ソーシャルワーカーについて~

3/28 ケアマネジャーって何する人?  
~身近な相談職の紹介~

\*一部講座内容・日程を変更する事があります。詳しくは毎月のふれて通信・ともに通信をご覧ください。

申込・お問い合わせ

北広島団地地域交流ホームふれて

TEL 011-372-0100

Eメール: furete@shionen.or.jp



# ケアラーサロン

# にしカフェ



ケアラー同士が、交流や情報交換を通じてお互いに思いを共有したり、ホッと息抜きができる場です。気軽に立ち寄って、お茶しながらおしゃべりしませんか？



ケアラーとは…

心や身体に不調がある人を無償でケア（お世話、気づかい、看病、介護など）している人です。家族だけでなく、ケアに関わる親族や友人、知人など身近な人のことをいいます。



## 開催日程

4月14日  
5月12日  
6月9日  
7月14日  
8月18日  
9月8日  
10月13日  
11月10日  
12月8日  
1月12日  
2月9日  
3月8日

\*緑茶、インスタントコーヒー  
……………無料  
\*ドリップコーヒー  
………1杯100円  
☆ 飲み物は自由にご持参可能です

日時 毎月 第2金曜日 午後2時～3時

※都合により8月のみ第3金曜日

場所 北広島市にし高齢者支援センター  
(北広島市大曲南ヶ丘1丁目1-5)

ご予約は  
不要です

問合せ 北広島市にし高齢者支援センター  
電話 011-370-3922



## フードドライブ開催案内

ご家庭の保存食で多めの食品がありましたらお持ち寄りください。

フードドライブは  
家庭で余った食料品を持ち寄って、福祉団体や施設に寄付する活動です。どなたでも身近でおこなえるフードバンク活動です!!

# フードドライブへのご協力お願い致します!!

開催日時

令和5年7月15日(土曜日)

10:00~15:00

受付会場  
どちらでも  
どうぞ!

①えぼっく法人本部

(北広島市輝美町2番地3 TEL:011-807-7571)

②きたひろしま暮らしサポートセンターぽると

(北広島市栄町1丁目5-2 TEL:011-887-6480)

えぼっくでは活動状況を定期的に法人HPやFacebookにて配信しています



ホームページ  
QRコード



Facebook  
QRコード



ぽると ホームページ



### ◆回収できる食品◆

- 穀類  
(おもち・米・小麦・乾麺など)
- 保存食品  
(缶詰・瓶詰など)
- 乾物  
(のり・豆・海藻など)
- 菓子類  
粉ミルク・継乳食
- 飲料  
(ジュース・コーヒー・お茶など)



- インスタント食品  
レトルト食品
- 調味料各種・食用油



### ■ご注意いただきたい点■

- ① 未開封のもの(包装が破損していないもの)
- ② 消費期限・賞味期限が明記され、2カ月以上期限に余裕があるもの
- ③ 製造者、販売者、成分表示のあるもの・常温保存可能なもの

### ◆回収できない食品◆

冷凍・冷蔵・生鮮食品・手作り品

社会福祉法人えぼっく (フードバンクほすこ)

①えぼっく法人事務局 (ほすこ担当 ・葛城) 011-373-8880

②きたひろしま暮らしサポートセンターぽると (担当 奥田・酒井) 011-887-6480

# 北広島市生活支援コーディネーター

## 【参加者募集のお知らせ】



きたひろ健康ポイント  
【健康づくりポイント】対象事業

福祉の事業所さんがやっているので  
安心して参加できます♪

ロコミで参加者が広がり、毎回20人  
以上の方が参加しています！



名 称	ふらっとカフェ
日 時	7月18日(火)13:30～15:30
場 所	共栄会館 (共栄町4丁目12-2)
内 容	地域の介護保険事業所、星槎道都大学、ボランティアさんが協力して運営しているカフェです。 会場準備・片付け、受付等にご協力いただける方も募集しています！
参加費	200円

【連絡先】 北広島市社会福祉協議会 担当 小山まで

電話 372-1698 メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp



## にしスポ開催日スケジュール

開催場所	回数	日程	おこなう種目
大曲	1	4月19日(水)	モルック
輪厚	2	5月17日(水)	ウォーキングサッカー
大曲	3	6月21日(水)	ポッチャ
輪厚	4	7月19日(水)	カーリンコン
大曲	5	8月23日(水)	ウォーキングサッカー
輪厚	6	9月20日(水)	モルック
大曲	7	10月18日(水)	カーリンコン
輪厚	8	11月15日(水)	ポッチャ

4月スタート

## にしスポ

## にしスポの特徴

楽しく身体を動かしたい！とお考えの人であれば、年齢、性別、病気や障害を問わず、誰でもご参加できます。1時間程度身体を動かしながら、お喋りを楽しみましょう。毎回スペシャルゲストをお招きする予定です。

## 開催場所のご案内

●大曲：大曲ファミリー体育館 ●輪厚：輪厚児童体育館

ⓐ時間は全日10:00～11:30の予定ですⓐ

おこなう種目③  
ウォーキングサッカーおこなう種目②  
ポッチャおこなう種目①  
モルック

●申込先●  
北広島市にし高齢者支援センター  
住所：大曲南ヶ丘1丁目1-5  
電話：370-3922  
メール：w-care-c@agate.plala.or.jp  
営業時間：8:50～17:15

運動靴の使用・動きやすい服装での参加を推奨します。途中水分補給ができるよう各自ご準備願います。

## 持ち物・服装

当日のスケジュール  
10時受付開始し、その後準備運動としてラジオ体操をおこない、本格的な活動に入ります。

おこなう種目④  
カーリンコン

写真引用先：http://hokkaidoourinkon.com/

to go to go

# トコトコらいふ

参加者  
先着15名  
**無料**

**会場** 東光ストア北広島店 カルチャー教室

**時間** 10時～11時

東光介護予防教室から  
買い物のついでに、  
気軽に寄れる  
健康情報ステーションへ変わります



## 今後の予定

- 4月20日 高齢者住宅の種類と選び方
- 5月18日 健康腸寿について
- 6月15日 ふまねっとをやってみよう！
- 7月20日 チョコレートの世界へようこそ
- 8月24日 棒体操をやってみよう

申込先 原則東光ストアサービスカウンターまで

問合せ先 東光ストア 北広島店

住所 北広島市栄町1丁目2-1

電話：011-373-0109



# なかよしサークル

毎月第1・3金曜日

10:00～11:30

場所：東記念館

参加費：200円



ポッチャやカーリンコンなど、だれでも行えるニュースポーツを取り入れて活動しているサークルです。誰でも気軽に参加できるよう、申し込みは不要、好きな時に参加し、出欠の連絡もいりません。ゆる～く、楽しく、おしゃべりしながら、健康づくりの為に軽い運動をしています。ぜひご参加ください。

## 【日々のスケジュール】

10:00 集合

きたひろげんき体操

(DVDを見ながら体操を行います)

10:30 ニュースポーツ

(みんなで今日やるスポーツを決めます)

11:30 終了



# ともに通信

人とのつながり(ともに)によって、かたも、かたから生まれることの意味を知ろう

北広島市地域サポートセンターともに  
 住所:北広島市緑園町1丁目2番地  
 電話:011-373-7007  
 URL: <http://tomoni.downtown.jp/>  
 発行責任者:社会福祉法人 北広島長生会



## 7月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

※開館時間  
 9:30~20:30  
 ※喫茶営業日時  
 月、水、金曜日  
 11:00~15:00

## ☆6月の地域食堂は エビ千り定食で みんなの笑顔がたくさん!



### 7月のイベント情報

- 毎週月曜日、金曜日  
※ともにウェルネス  
7月17日(月)はお休みです
- 毎週水曜日、土曜日  
※ともにコンディショントレーニング
- 7月3日、10日、24日、31日(月)  
※ジョッペングつむらの  
 新鮮野菜トツガキ隊
- 7月5日、12日、19日、26日(水)  
※ヤクオト販売
- 7月19日(水)

## 7月のイベント情報

### ●ともにのつどい(地域のお茶の間)

※日時:7月19日(水)13:00~15:00  
 内容:軽音楽/ヒマナスターズ  
 スカホポール&お茶コブナー

### ●ヤクオト販売

※毎週水曜日 11:00~12:00

### ●ともにウェルネス

※日時:毎週月曜、金曜日 11:00~  
 7月17日(月)はお休みです。



※おにわらせて体操します!

### ●ともに・ミニ講座

(zoom)での視聴も可能です  
 ※日時:7月27日(木)14:30~  
 内容:「汗も出ないし喉も湿かなしい...」  
 ~脱水から身を守るために~  
 講師:鈴木 直美 (特別看護士/ナーシング指導員)

### ●ともに コンディショントレーニング

※日時:毎週水曜日、土曜日 10:30~11:00  
 当施設、鍼灸師が指導します。

### ●ジョッペングつむらの 新鮮野菜トツガキ隊

※毎週月曜日 15:30~17:00



## \*今月のメニューは 夏の暑さにさっぱり、冷しラーメン!



7月21日(金) 12:00~  
 冷しラーメン 500円  
 ごま団子(大人気) 300円

毎月、受付に長蛇の列です!

## ~ともに農園の作物たちも 毎日ぐんぐん育ってます~



たまねぎ、じゃがいも、  
 さつまいも、などなど



畑の職人 藤野さん、竹内さん





検



一萬

中

東

きたひろ健康ポイント

【ボランティアポイント】対象事業

# 麻雀ボランティア 募集中!

検



一萬

中

東

九萬



## 一緒に麻雀しませんか？

～新しい麻雀場所「みなみ」～

会場	地域サポートセンターみなみ 2F (北広島市南町4丁目1番地1) 主に身体に障がいの方が通所利用されています。
日程	第4土曜日 (休業日の場合に限り、第4水曜日) 令和5年7月22日(土)、8月23日(水)、9月20日(水)、10月28日(土) 11月25日(土)、12月20日(水) 令和6年1月27日(土)、2月21日(水)、3月23日(土)
時間	13:30~15:00
活動内容	利用者様のゲームの介助・プレーヤーとして参加
連絡先	社会福祉法人 北海長正会 地域サポートセンターみなみ 担当 渡邊 まで 電話 011-376-8525 FAX 011-376-7633



元「リーチ麻雀さかえ」  
札幌店店長の笈川 智  
義さんが講師の初心者  
麻雀教室も開催中  
です!

麻雀に興味のある方  
たくさんのご参加  
お待ちしております★

きたひろ健康ポイント  
もらえます!





令和5年6月発行  
=第13号=  
ボランティアセンター  
事務局発行

7月

## 地域おこし協力隊と手話言語条例

～北ひろしまをさらに深く知ろう!!～

日 時:令和5年7月25日(火) 10時～12時  
場 所:北広島エルフィンビル2階 会議室

(1) 地域おこし協力隊とは?どんな活動をしているの?

講師:北広島市地域おこし協力隊 円谷寛(つぶらやつばさ)隊員

(2) 手話言語条例と簡単な手話表現をマスターしよう

講師:北広島市専任手話通訳者 高橋睦子さん



定員が  
増えました!

参加対象:ボランティア活動実践者やボランティア活動に関心のある方  
定 員:先着30名  
参加費:100円(ボランティア行事用保険ほか)

### ☆開催報告☆

第11回つなぐ 春の散歩 5/24

社協からエルフィンロードを通りボールパーク  
までの散歩を楽しみながらゴミ拾い活動を行いました。雲一つない青空で絶好の散歩日和!。片道約2キロの道のりをゆっくり2時間以上かけて歩きました。



毎回「つなぐ」の様子を社協のホームページ、SNSで発信しています!



お申込みは **北広島市社会福祉協議会** まで

電話:372-1698 FAX:372-1704 メール:volunteer@kifahiroshakyo.or.jp



# みんなの カフェ



地域で  
気軽に過ごせる  
居場所  
はじめます。

2023

8.12(土)

10:00~12:00

参加費  
200円  
中学生以下無料



会場 生活クラブ館

北広島市美沢1丁目1-2

※ どなたでも

生活クラブ生協  
たすけあいワーカーズどんぐり  
子育て支援ワーカーズほっとまむ  
北広島市ひがし高齢者支援センター

お問い合わせ

TEL. 011-372-7300

# みんなのカフェは こんなところ



飲み物を飲んでゆったり過ごしたり、みんなで  
ゲームで遊んだり、  
自分の好きな過ごし方で  
のんびり過ごせる居場所です。



好きなゲームで遊べるよ☺

～今後の開催予定～

7月8日

8月12日

9月9日

10月14日

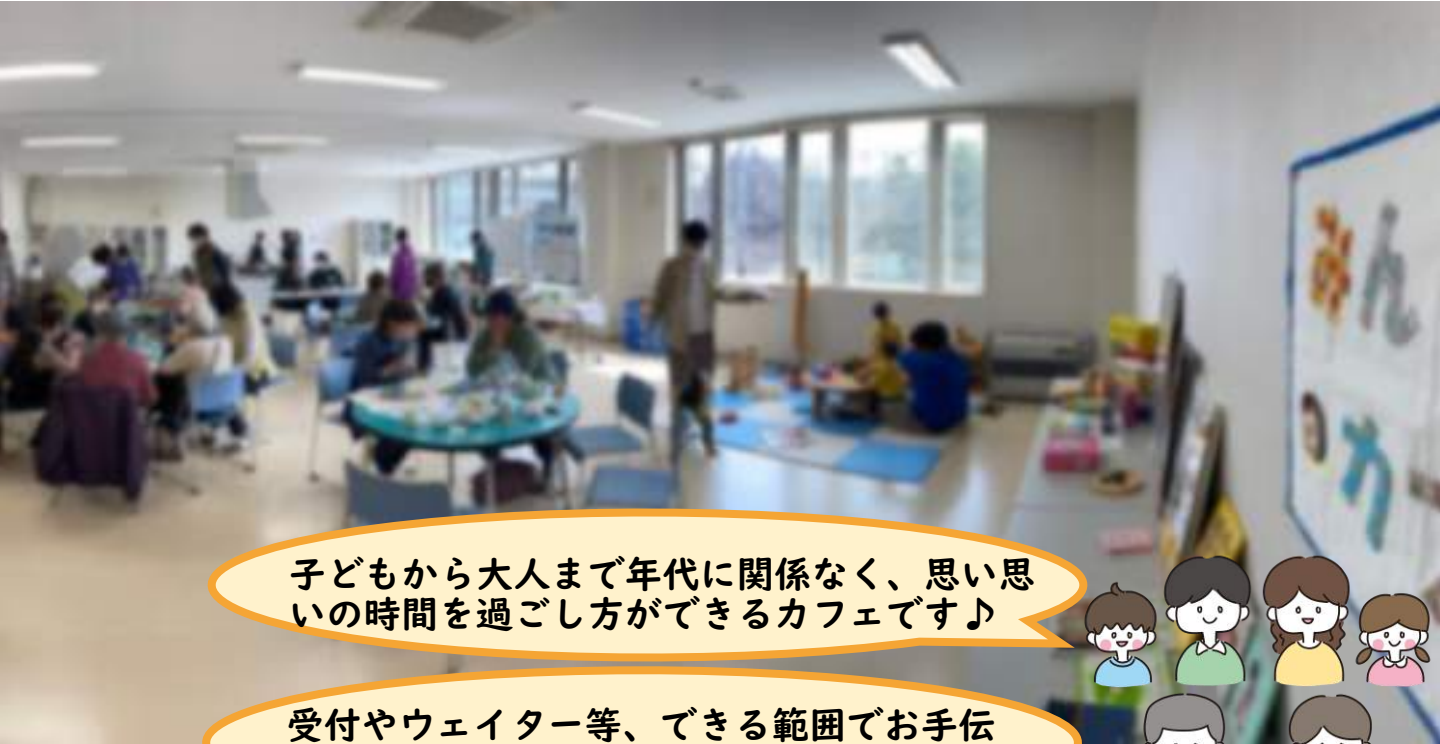
毎月第二土曜10時～12時で開催します。

\* 予定が変更する場合はチラシでご案内します。



# みんなのカフェ

## ～ボランティア募集のお知らせ～



子どもから大人まで年代に関係なく、思い思いの時間を過ごし方ができるカフェです♪

受付やウェイター等、できる範囲でお手伝いいただける方を募集しています☺




名 称	みんなのカフェ
日 時	8月12日(土)10:00～12:00 *毎月第2土曜日10:00～12:00の開催
場 所	生活クラブ館 (美沢1丁目1-2)
募集人数	2人程度
募集内容	1 会場受付 2 参加者への飲み物の案内 3 終了後の後片付け

### 【連絡先】

北広島市社会福祉協議会 担当 小山まで  
電話 372-1698 メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

# ボランティア募集のお知らせ

事業名	内容
<p>配食サービス</p> 	<p>食事を作ることが難しい高齢者や障がい者の世帯に夕食をお届けします。</p> <p>―――活動概要―――</p> <p>活動日 : 平日(活動できる曜日を選択できます)</p> <p>活動時間: 午後2時～午後3時30分</p> <p>活動場所: 北広島エルフィンビル(栄町1丁目5-2)</p> <p>活動内容: 午後2時に活動場所へ集合し、2人1組で団地地区を中心とする利用者の自宅へ食事を配達します。</p> <p>謝礼 : ・配食 1回あたり 600円 ・配送 1回あたり1,000円</p>
<p>テレホンサービス</p> 	<p>利用者(1人暮らし高齢者)に電話をかけ安否確認を行います。</p> <p>―――活動概要―――</p> <p>活動日 : おおむね1週間に1回以上</p> <p>活動時間: 利用者と活動者の間で</p> <p>謝礼 : 利用者1人当たり月1,300円</p>
<p>除雪サービス</p> 	<p>高齢者や障がい者のみの世帯へ、玄関前から公道までの生活用通路を確保する除雪活動を行います。</p> <p>―――活動概要―――</p> <p>活動期間: 12月頃から翌年3月31日まで</p> <p>活動日 : 約10cm以上(除雪車出動時)の降雪時</p> <p>活動時間: おおむね午前中</p> <p>活動範囲: 玄関から公道まで幅1mの通路除雪</p> <p>謝礼 : 1世帯あたり21,000円(1シーズン)</p>
<p>ちょこっと草刈 サポート活動</p> 	<p>ご病気やケガ等によっておひとりではご自宅の草刈が大変な世帯へ、本人と一緒に30分程度草刈をお手伝いします。</p> <p>―――活動概要―――</p> <p>活動日 : 平日</p> <p>所用時間: 30分程度</p> <p>謝礼 : 活動時間に応じてきたひろ健康ポイント事業【ボランティアポイント】を付与</p>

## 【問合せ先】

社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

住所 北広島市栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2F

電話 372-1698 FAX 372-1704

メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp



北広島市生活支援コーディネーター

# LINE公式アカウント

LINEで友だち登録すると、  
今回掲載した情報をはじめとする地域活動を  
スマートフォンでいつでも見ることができます！



3つのステップで簡単登録！

ステップ

**STEP1**



スマートフォンで  
右上のQRコードを  
読み取ります。

ステップ

**STEP2**



画面に表示される英  
数字の文字列（UR  
L）をタッチしてく  
ださい。

ステップ

**STEP3**



画面中央左側にある  
追加ボタンをタッチ  
してください。

\*お使いの機器によって上記手順で登録できない場合もあります。  
サポートが必要な方は表紙に記載の問合せ先までご連絡ください。

北広島市限定

きたひろ **★まいピー** × 赤い羽根共同募金  
寄付金付きピンバッジができました！

**募金 500 円**につき  
ピンバッジを 1 個プレゼント



製作費を差し引いた全額が  
募金となります



# 赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金は私たちの町の子どもたち、高齢者、障がい者への福祉活動のほか、  
災害がおきた際にも役立てられます。ご理解とご協力をお願い致します。

【お問い合わせ】 北広島市共同募金委員会 (TEL 011-372-1698)